



ВРЕМЯ МУДРОСТИ

Специальный проект

РОКСАНА БАБАЯН: КАЖДЫЙ ДЕНЬ МОЖЕТ ПРИНОСИТЬ СЧАСТЬЕ

**МОДНЫЙ ПРИГОВОР. ВЫГЛЯДИМ
СО ЗНАКОМ ПЛЮС**

**МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ МОЖНО
ПОБЕДИТЬ**

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**



При поддержке
Департамента
социальной защиты
населения
г. Москвы

Бюджет не пострадает

Столичные власти сохранят в следующем году социальную направленность городского бюджета. Об этом сообщил мэр города Сергей Собянин. Так, на развитие социальной сферы планируется направить почти 970 миллиардов рублей из городской казны. Всего

ожидается, что в 2015 году в городской бюджет поступит один триллион 486 миллиардов рублей. При этом мэр подчеркнул, что экономика Москвы диверсифицирована и не опирается на продажу природных ресурсов за рубеж, а также мало зависит от цен на нефть.

3,3

тысячи магазинов, аптек и других объектов предоставляют сегодня скидку по социальной карте москвича.



Жить стали дольше

Хорошая новость: продолжительность жизни в нашей стране продолжает увеличиваться. Как сказала министр здравоохранения России Вероника Скворцова, за последнее время продолжитель-

ность жизни увеличилась на восемь месяцев и сейчас составляет 77,2 года у женщин и 65,6 лет у мужчин. Тенденция хорошая, но до Японии, где женщины и мужчины в среднем живут 85 и 78 лет соответственно, нам еще далеко.

СТАТИСТИКА

СОЦИАЛЬНЫЕ. ЭЛЕКТРОННЫЕ. УДОБНЫЕ. СЕРТИФИКАТЫ ПРИЗНАЛИ УСПЕШНЫМИ...



Приобрести продукты с использованием электронного социального сертификата можно в 700 магазинах

ИГОРЬ ЗАЛЮБОВИН
edit@vm.ru

На прошедшей 21 октября в Москве пресс-конференции заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения Москвы Андрей Бесштанько (на фото) рассказал о новых подходах и возможностях в социальном обслуживании москвичей. В основном речь шла о развитии в столице программы по внедрению электронных социальных сертификатов.



Как известно, раньше адресная помощь москвичам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, предоставлялась в виде продовольственного набора. Каждый год Департамент соцзащиты населения Москвы размещал государственный заказ на поставку этих наборов. Однако такой механизм имел ряд недостатков.

— Ассортимент товаров в продовольственных наборах не всегда соответствовал тому, что нужно конкретному человеку, — отметил Андрей Бесштанько. — Были претензии и по существу, и по качеству поставляемой продукции. Наше ведомство работало над решением этих проблем. Усовершенствовать механизм предоставления адресной социальной помощи можно было с помощью социальных электронных сертификатов. Сертификат является приложением к социальной карте москвича. Получить его можно, написав заявление в территориальный центр социального обслуживания. После получения

рочка», «Перекресток», гипермаркетами «Карусель». Всего сейчас по Москве с сертификатами работают около 700 магазинов. Удобство и гибкость, о которых рассказывал Андрей Бесштанько, заключаются не только в шаговой доступности магазинов, но и в возможности выбора конкретных товаров для каждого держателя сертификата. — Если раньше продпакет состоял из одинаковых продуктов, то сегодня каждый может выбрать для себя то, что нужно именно ему. За исключением алкогольных и табачных изделий, разумеется. Все-таки, как бы хорошо наши специалисты ни разрабатывали нормы, у каждого человека — свои собственные потребности, все очень индивидуально. В период проведения эксперимента в Центральном округе адресную помощь с использованием электронных сертификатов получили почти четыре тысячи человек. В ходе проведенного опроса 92 процента из них высказали свое удовлетворение новой возможностью получения продовольственной помощи. Поэтому эксперимент решили расширить на весь город.

Социальное обслуживание в Москве при помощи электронных социальных сертификатов

2 апреля 2013 года правительство Москвы приняло постановление «О проведении эксперимента по внедрению электронного социального сертификата на оказание адресной продовольственной помощи гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, на основе социальной карты москвича».

Эксперимент по внедрению электронного социального сертификата, который является электронным приложением социальной карты москвича (СКМ), решено провести в Центральном округе.

Адресная социальная помощь с использованием электронного социального сертификата предоставляется остро нуждающимся в социальной поддержке гражданам пожилого возраста и инвалидам, а также другим гражданам, нуждающимся в социальной поддержке, из числа держателей СКМ.

Размер адресной продовольственной помощи, зачисляемой на сертификат: 500 баллов, равные 500 рублям.

С 1 июля 2014 был внедрен новый порядок оказания адресной социальной помощи в виде предоставления товаров длительного пользования (телевизоров, холодильников, стиральных машин) ветеранам Великой Отечественной войны, находящимся в трудной жизненной ситуации, путем предоставления электронных социальных сертификатов.

В 2014 году участниками обслуживания электронного социального сертификата стали более 700 столичных магазинов таких сетей, как «Пятерочка», «Перекресток», «Перекресток-Экспресс», «Копейна», «Карусель».



По состоянию на 1 октября этого года продовольственную помощь с использованием электронного социального сертификата получили 237 825 человек на общую сумму 118 912,96 тысячи рублей.



ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ

сертификат предъявляется на кассе любого магазина, принимающего участие в проекте. Сейчас сумма, доступная при походе в магазин, составляет 500 рублей — в случае превышения лимита держатель сертификата может доплатить недостающую сумму уже из собственных денег. — Мы делали ставку на два фактора, — сказал замглавы департамента, — удобство и гибкость использования той помощи, которую город предоставляет нуждающимся жителям. Нужно признать, что многое удалось. В этом году мы привлекли к сотрудничеству большие торговые сети, представленные магазинами «Пяте-

А с 1 июля с помощью сертификата начала оказываться помощь ветеранам Великой Отечественной войны по предоставлению не только продуктов питания, но и товаров длительного пользования (телевизоров, стиральных машин, холодильников). — С внедрением электронного сертификата нам удалось решить целый комплекс проблем, — отметил Андрей Бесштанько, — удовлетворить индивидуальные потребности граждан, получить доступный инструмент для контроля использования средств и управления продуктовой корзиной. Эксперимент оказался успешным, и мы будем продолжать развивать этот проект.

КОРОТКО

7 ноября в 10 утра на Красной площади состоится марш, посвященный 73-й годовщине военного парада 1941 года. На парад приглашены ветераны войны и труда. После окончания торжественного марша на Красной площади будет выставлена военная техника.

Незаменимая и полезная

Пищевая сода есть в каждом доме. Недорогая, всем доступна, она выручает не только хозяйку на кухне, но и незаменима в домашней аптечке. Например, известно ли вам, что сода помогает при аритмии. Внезапный приступ сердцебиения можно пре-

кратить, приняв половину чайной ложки этого нехитрого средства. Также она помогает при изжоге, укачивании в транспорте и очень полезна при гипертонии. Благодаря усиленному выведению жидкости и солей из организма она снижает артериальное давление.

Вишневый сок поможет заснуть

По мнению ученых, вишневый сок — это отличное и безопасное средство для нормализации сна. Для того чтобы улучшить качество и продолжительность сна, необходимо выпивать по стакану сока утром и вечером и можно забыть о сновидениях. Дело в том, что виш-

невый сок содержит в своем составе мелатонин — гормон, отвечающий за регуляцию сна. Особенно сильно вишневый сок помогает пожилым людям: продолжительность ночного сна у них увеличивается в среднем на полтора часа.

НА ЗАМЕТКУ



МИР ВАМ И МИЛОСТЬ ВСЕВЫШНЕГО

СЕРГЕЙ ПОДОЛЬСКИЙ
edit@vm.ru

Изучить основы ислама, познакомиться с культурой и обычаями восточной религии и просто обрести друзей по вере предлагает клуб «Рамадан», работающий при территориальном центре социального обслуживания «Коломенское».

ИДЕЮ ПОДДЕРЖАЛИ

На прошлой неделе на свое первое заседание после летних каникул собрались члены клуба «Рамадан». «Ассаламалейкум ва рахматуллахи ва баракятух!» — поприветствовала собравшихся заведующая отделением дневного пребывания ТЦСО «Коломенское» Венера Коровина. В переводе на русский это означает: «Мир вам и милость Аллаха и его благословение». По национальности Венера — татарка, как и большинство членов клуба, а их на сегодня уже 20 человек.

Клуб «Рамадан» появился в ноябре 2012 года, — рассказывает собеседница. — В программу входит обучение основам ислама и истинным исламским ценностям, общие познавательные-религиозные лекции на темы любви к родине, уважительного отношения к родным и соседям, толерантного отношения к представителям других религий. Поближе познакомить людей с исламом, с культурой народов Востока, помочь разобраться в жизни и, конечно, обрести друзей и теплую атмосферу — вот наши цели. Идея же появления клуба возникла так.

У нас давно и успешно работает православная программа «Дорога к храму», — поясняет директор ТЦСО «Коломенское» Ольга Николаевна Мельникова. — Каждую неделю читает лекции батюшка, проходят занятия в воскресной школе, люди совершают паломнические поездки в монастыри и церкви Москвы и Подмосковья. Когда Венера Хамзиновна



предложила организовать подобный клуб и для представителей мусульманского населения, я подумала: а почему бы и нет. Не все пожилые люди могут ходить в ме-

ТРАДИЦИЯ

ной религиозной организации «Община мусульман «Рисалят» Ринат Фасхудинов. У Рината религиозное образование — он окончил исламское медресе. — Позвольте мне еще раз поздравить вас с недавно прошедшим праздником Курбан-Байрам и пожелать вам мира и крепкого здоровья, — обратился он к присутствующим.

1 За чашкой чая в клубе ведут неспешные беседы

2 Надия Ассадуровна Милехина



Ой, как же мы по вам соскучились, — сказали в ответ бабушки и дедушки и заулыбались. За чашкой чая они не спеша обсудили накопившиеся за лето новости, кто какой урожай собрал, поинтересовались, что будут изучать на ближайших заседаниях.

НЕ ТОЛЬКО ЛЕКЦИИ

Но программа клуба не ограничивается только лекциями и беседами. В прошлом году летом члены «Рамадана» посетили Пушкинский музей, где проходила выставка «Классическое искусство исламского мира». Побывали они и в мечети на

Большой Татарской. Но самая большая мечта — увидеть Кул-Шариф в Казани. Самую красивую мечеть в нашей стране.

ЕСТЬ ПОТРЕБНОСТЬ

На все заседания клуба 82-летний Биктимир Хабибуллович Хусаинов приходит вместе со своей супругой Фанией. Как говорит, за «душевным успокоением». Стараются не пропускать занятия и Анюра Габдрахмановна Мешкова. — По национальности я татарка, а фамилия у меня по мужу, — рассказывает 63-летняя женщина. — Прихожу сюда, потому что есть потребность поговорить на татарском языке, узнать больше о своей вере. Родилась я в Казахстане, в Москве живу уже 40 лет. Семья у нас была мусульманской. Все мы знали татарский язык и общались на нем, но когда переехала в Москву, на родном языке общалась только с тетей. Поэтому с удовольствием сюда прихожу. — Я хоть и считаю себя мусульманкой, но большую часть жизни прожила в СССР, когда все были атеистами, — говорит 78-летняя Надия Ассадуровна Милехина. — К старости стала приходить к мысли, что кроме житейских забот-хлопот есть что-то еще свыше. И это самое главное.

? СПРАВКА

В состав ТЦСО «Коломенское» (ЮАО) входят четыре филиала: «Нагатинский затон», «Нагатинно-Садовники», «Донской», «Даниловский» и детский реабилитационный центр. В Центре соцобслуживания есть свой хор, коллектив «Улыбка», работает танцевальная студия «Гармония», проводятся ретродискоотеки, заседает клуб виртуальных путешественников «Весь мир не выходя из дома», литературно-поэтический салон — заседание поэтов района.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Клуб друзей по вере

РИНАТ ФАХСУДИНОВ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ
МЕСТНОЙ РЕЛИГИОЗНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ «ОБЩИНА
МУСУЛЬМАН «РИСАЛЯТ»



Москва — многонациональный город. Только татар в столице проживает около миллиона человек. Наша организация является одним из учредителей духовного управления мусульман Москвы. Все мы очень любим наш город, поэтом и обратились в правительство с предложением о сотрудничестве. Кстати, в переводе на русский «рисалят» означают «послание, письмо». На наше письмо в Департамент социальной защиты населения Москвы поработать вместе откликнулась первый заместитель руководителя департамента Ольга Грачева. На встрече с ней мы обсудили возможные формы совместной работы. Центры социального обслуживания — только одно из направлений. У нас работает свой клуб для пожилых людей «Вдохновение». Но не каждый человек в возрасте сможет поехать на другой конец города. Поэтому появилась идея организовать клубы для мусульман при ТЦСО. «Коломенское» стало первым таким опытом. На встречах мы не только изучаем основы ислама, но и поднимаем вопросы нравственности. Ну и наконец, здесь просто люди находят друзей по вере.

Природа, дети, животные

Много лет Роксана Бабаян является активным защитником бездомных животных. Возглавляемая ею Российская лига защиты животных построила в Подмоскowie ветеринарный центр, гостиницу для животных... Кроме этого, организация зани-

мается малообеспеченными семьями и неблагополучными детьми. «Природа, дети, старики — это одна линия социальной незащищенности. Страна, которая не защищает слабых, не сможет защитить и себя», — считает певица Роксана Бабаян.

КОРОТКО

В кино Роксана Бабаян снималась исключительно в комедиях и только с мужем Михаилом Державиным. Самые известные из них: «Моя морячка», «Новый Одеон», «Жених из Майами», «Третий не лишний». Сейчас актриса активно работает в театре, снимается на ТВ.

На брак благословили друзья

С актером Михаилом Державиным Роксана Бабаян познакомилась в 80-е годы. Оба на тот момент состоя-

ли в браке, но отношения были на излете. Поэтому все произошло легко и быстро. На смотрины «невесты» пришли друзья Державина — Эльдар Рязанов, Зиновий Гердт, Андрей Миронов, Марк Захаров. Как вспоминал позже Державин, в конце вечера к нему подошел его друг Александр Ширвиндт и высказал общее мнение собравшихся: «Надо брать!»



НЕ БОЙТЕСЬ НАЧИНАТЬ СНАЧАЛА!

ИГОРЬ ЛОГВИНОВ
i.logvinov@vm.ru

Эстрадных кумиров часто называют звездами, но звезда — это что-то далекое и холодное. А вот народная артистка России Роксана Бабаян напоминает маленькое солнце, дарящее людям тепло, энергию, свет. Ее мягкий, согревающий душу голос, мелодичные, излучающие оптимизм песни знают и любят слушатели. Сорокалетие сценической деятельности певицы отметила выпуском нового сольного диска, который называется «Формула счастья».

Роксана, вы производите впечатление счастливого человека. В чем ваша формула счастья?

Я думаю, что формула счастья состоит из простых вещей. Мы часто считаем, что главное — это то, что будет впереди, и не замечаем того, что происходит с нами в данный момент, а может быть, это самая счастливая минута. Бежишь, думаешь, ой, потом успею! А потом — суп с котом! Смотришь: час прошел, день прошел, жизнь прошла. Жизнь — это удивительная книга, и, открывая каждую страницу, даже если там есть испытания, скорбь, все равно ты знаешь, что за ней будет другая. Поэтому надо просто открыть окна, глаза и двери в окружающий мир, смотреть и ценить то, что имеешь. Друзья — это счастье, профессия — счастье, любовь — счастье, переживания — счастье, память о том, что было, — счастье. Для меня вся жизнь — это формула счастья.

Я обожаю жизнь, движение вперед, люблю пробовать свои силы в разных направлениях. И я бесконечно благодарна продюсеру Любе Воропаевой и ее проекту «В «Облаках» за презентацию моего нового диска.

УЧИТЕСЬ ЦЕНИТЬ ПРОСТЫЕ РАДОСТИ ЖИЗНИ, А САМОЕ ГЛАВНОЕ — ЛЮБИТЕ СВОИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ

Как вы преодолеваете негативные эмоции? Чем поднимаете себе настроение в хмурый пасмурный день?

Хмурый пасмурный день — это тоже формула счастья. Потому что плохих дней не бывает, есть плохое настроение. Я думаю, что человек должен быть позитивно настроен. Надо всегда помнить, что после дождика будет солнце, после ветра будет тишь, после зимы опять появятся зеленые листочки. Учитесь ценить простые радости жизни. Для многих актрис серьезной проблемой становится переход в другую

возрастную категорию. Как вам возраст, в котором вы находитесь?

Отлично! Главное не годы, а то, что ты делаешь и какое у тебя настроение. Знаете, есть двадцатилетние девушки, которые просто пожилые дамы — и по внешнему виду, и по характеру. А есть потрясающей красоты старухи, вспомните наших актрис из старой гвардии, уже ушедших. Если у тебя душа молодая, если ты существу-

ешь в мире с собой, то у тебя выражение лица другое, у тебя глаза другие, у тебя способ общения с людьми другой. Поэтому надо верить, надеяться, любить и прощать — вот четыре основных постулата, которые меня всегда спасают, направляют, дают мне силы не унывать. А самое главное — надо любить своих близких. Ваш семейный союз с популярным актером Михаилом Державиным выдержал



1 Певица Роксана Бабаян во время выступления в Концертном зале «Россия», 1993 год 2 Роксана Бабаян на торжественной церемонии вручения премии «Хрустальная Турандот», 2007 год

Испытание временем. В чем секрет крепкой семьи?

Вы знаете, в семье очень важна дипломатия, юмор, умение на многие вещи посмотреть с пониманием. И ни в коем случае нельзя человека перевоспитывать. Человек очень трудно поддается перевоспитанию. Семейные взаимоотношения — хрупкая конструкция, и к ней надо очень бережно относиться. Ведь нет ничего данного раз и навсегда.

Вы живете в центре Москвы, на Арбате, вам комфортно здесь?

Очень! Для меня Москва — больше чем город, как поется в песне. Я знаю все ее районы, радуюсь любому ее достижению. Открыли новую транспортную развязку, я этому радуюсь, как будто эта развязка принадлежит мне. Я помню Варшавку, по которой мы с Михал Михальчем еле-еле доезжали до своей дачи под Чеховом. Это был ужас — темень, колдобины. Сейчас это скоростная магистраль. Москва стала крупнейшим европейским центром: пешеходные зоны, велосипедные дорожки, чистота на улицах, красивые дома, сверкающие светодиодами деревья. Она очень уютная и ухоженная. Это говорит о том, что ею практически занимаются, с любовью и вкусом. Мы живем в огромном мегаполисе, где существует очень четкий контроль над тем, что происходит.

Москва хорошеет на глазах, у нее, как у женщины, все время появляется что-то новое — то платье, то шляпка, то туфельки, то прическа. Поэтому наша красавица Москва обладает такой магией притяжения для всех.

? СПРАВКА

Роксана Бабаян — советская и российская эстрадная певица, народная артистка России. В 1977–1978 годах входила в шестерку самых популярных певиц страны. Финалистка фестиваля «Песня года» с 1988 по 1996 год. Президент Российской лиги защиты животных. Живет в Москве.



2

63

процента россиян пожилого возраста, согласно опросу ЦОМ, ощущают себя моложе своего «паспортного» возраста.

Посетить спектакли бесплатно

В дни осенних школьных каникул у столичных жителей появится уникальная возможность приобщиться к «живому» искусству и посмотреть спектакли московских театров совершенно бесплатно. 1 и 2 ноября около 50 театров пригласят мам, пап,

бабушек, дедушек и, конечно, юных зрителей всей семьей бесплатно посетить свои спектакли. Познакомиться со списком театров, участвующих в акции, их репертуаром и расписанием постановок можно на сайте Департамента культуры Москвы: kultura.mos.ru.



Источник молодости — чай

Чай — ежедневный и любимый напиток миллионов людей. А знаете ли вы, что черный чай защищает от стресса и повышает иммунитет? Чай также укрепляет сердце и сосуды. Одна чашка чая в день снижает риск

сердечного приступа на 46 процентов! Зеленый же чай укрепляет кости. А если вы пьете его каждый день по две чашки, он — источник вечной молодости и красоты благодаря большому количеству антиоксидантов, которые защищают организм от преждевременного старения.

ПОЛЕЗНО

Одна чашка чая в день снижает риск



? СПРАВКА

Территориальный центр социального обслуживания «Жулебино» расположен в Юго-Восточном округе столицы. В его состав входят также филиалы «Выхино» и «Некрасовка». Центр славится не только своей продвинутой в информационных технологиях, еще здесь открыт Музей этнического костюма. Прямо в коридорах ТЦСО выставлены 15 костюмов бывших республик СССР, сшитых руками работников и клиентов центра. Знают и любят в округе и местный хор «Жулебинские зори», созданный при отделении дневного пребывания.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Быстро и удобно!

НАТАЛИЯ АЛЕХИНА
ДИРЕКТОР ТЦСО «ЖУЛЕБИНО»



Наш округ — один из самых прогрессивных в плане компьютерных технологий. Мы первыми начали проводить видеоконференции по Skype. Первую камеру установили в отделении реабилитации инвалидов. А первое видеобщение состоялось с главой управы района Выхино-Жулебино и начальником УСЗН. После того как опробовали Skype в действии и усилили скорость интернета, начали расширять сеть. Установили у ветеранов на дому камеры, обучили их, как нужно пользоваться, и теперь любой человек в режиме онлайн может выйти на связь с нашим ТЦСО и задать любой интересующий вопрос специалистам: врачу, психологу, юристу. Установлена веб-камера и у меня в кабинете. А еще мы активно общаемся через Skype с нашими коллегами из других центров социального обслуживания, обмениваемся с ними опытом. Заходят они, например, к нам на сайт и видят, что у нас запланирован концерт, стучатся: можно мы посмотрим? Ну, конечно! Причем не только посмотреть, но и поучаствовать. Также и мы наблюдаем за работой коллег. Проходит у них интересный мастер-класс, включаем Skype и на большом экране, установленном в компьютерном классе, следим за происходящим за десятки километров от нас. Быстро, удобно и современно!

СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ СЕТЬЮ

МАРК ПОЛЯКОВ
edit@vm.ru

Создать на рабочем столе папку, написать определенным шрифтом рассказ о себе и своих увлечениях, завести электронную почту, зайти на портал госуслуг — вот лишь некоторые из заданий, которые нужно было выполнить за час участникам окружного этапа конкурса на лучшее знание компьютера среди людей старшего возраста Юго-Восточного округа, прошедшего в территориальном центре соцобслуживания «Жулебино». Победит тот, кто выполнит задания быстрее всех и без ошибок.

ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ «СЕМЕРКИ»

Конкурс на лучшее знание компьютера среди пенсионеров в ЮВАО состоялся уже в четвертый раз. В этом году в нем приняло участие 14 человек — победителей районных этапов. Так как вместить всех конкурсантов одновременно не большой компьютерный класс ТЦСО «Жулебино» не смог, участников разделили на два потока. И пока первая «семерка» выполняла непротые задания, остальные участники и гости наслаждались концертом, подготовленным силами местной художественной самодеятельности.

ЦИФРОВОЙ ОКРУГ

Идея провести конкурс на базе ТЦСО «Жулебино» пришла не просто так. Этот центр — один из самых «продвинутых» в ЮВАО, да и округ считается цифровым в столице. Пришедший поприветствовать конкурсантов почетный гость — председатель Союза пенсионеров Москвы Игорь Викторович Корнеев — рассказал, что на прошедшем недавно IV Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров впервые принявшие участие москвичи заняли почетное второе место. Такой успех стал возможен благодаря вкладу жителей ЮВАО. Так, Розалия Ефимовна Гельман одержала победу сразу в нескольких номинациях, а 85-летнего Валентина Алексеевича Анцышкина наградили как «Старейшего участника соревнований». Что касается этого конкурса, то округ уже дважды завоевывал первые

ЗНАЙ НАШИХ!

места. Одним словом, гордиться есть чем. — Наши победы — во многом заслуга префекта Юго-Восточного округа Владимира Зотова, — считает заместитель начальника управления социальной защиты населения ЮВАО Елена Дмитриева, вошедшая в состав жюри конкурса. —



1 Конкурсантов оценивало жюри, в которое вошли представители управления соцзащиты населения округа, совета ветеранов и ТЦСО
2 Чтобы выполнить все четыре задания, времени отводилось ровно час, но побеждал тот, кто справится с ними быстрее

Именно по его инициативе несколько лет назад началась установка в квартирах ветеранов бесплатных веб-камер для видеобщения. Сейчас по всему округу их установлено свыше 600. Благодаря поддержке префекта, а также начальника управления соцзащиты населения округа Юрия Порхунова окружной этап конкурса проходит в третий раз на базе этого ТЦСО. — Компьютерный класс у нас был открыт еще десять лет назад, — поясняет директор ТЦСО «Жулебино»

Наталья Алехина. — Есть у нас группы и для начинающих, и для продвинутых пользователей, причем самого разного возраста. Например, наши курсы окончил даже 93-летний житель округа. А 20 октября приступила к обучению группа инвалидов по слуху.

ГЛАВНОЕ — УЧАСТИЕ

74-летняя Лидия Ивановна Лодягина представляла на конкурсе ТЦСО «Кузьминки». Работать с компьютером она научилась на курсах в центре соцобслуживания совсем недавно и как при-

знается, сейчас уже не представляет свою жизнь без интернета.

— Пользуюсь всемирной сетью каждый день, — говорит она. — Читаю новости, общаюсь по Skype со своими детьми, смотрю фильмы... Интернет дает свободу, расширяет кругозор, заполняет досуг. Поэтому если человек не хочет быть в изоляции, он обязан уметь пользоваться компьютером.

А вот для Евгения Руфиновича Барина из ТЦСО «Некрасовка» на пути преодоления компьютерной безграмотности не стало препятствием даже то, что он является инвалидом по зрению.

— Я уже довольно продвинутый пользователь, —

поясняет 67-летний участник конкурса. — С компьютером познакомился в 2000 году на курсах в обществе слепых. Сейчас я не только общаюсь в соцсетях и Skype, но и могу работать с музыкой: оцифровать виниловый диск, порезать его на треки... На конкурс пришел, как говорится, не ради победы, а участия для, ну и, конечно, свои силы проверить хочется.

В итоге первое место завоевала Марина Викторовна Жукова из ТЦСО «Южно-портовый». Ей достался главный приз — кофеварка и путевка на городской финал конкурса. Все остальные участники конкурса также не остались без наград — они получили дипломы, цветы и теплые пледы.

Я ТАК УМЕЮ

Если каблуки, то небольшие

При выборе обуви людям в возрасте нужно помнить несколько основных правил. Первое — без каблуков! Максимум туфли могут быть на совсем небольшом (до 4 см) широком каблукке. Второе — подошва у обуви должна быть нескользящей. Также избе-

гайте обуви со шнурками и сложными замками, при одевании которой придется долго находиться в согнутом состоянии. При выборе моделей обратите внимание на носок обуви — он не должен быть острым — это очень неудобно и может вызвать болезненные ощущения.

ФАКТ

Женщины старше 50 лет больше довольны своей внешностью, чем 35-летние. Такие интересные данные были получены после проведенного опроса в Англии. Кстати, 63 процента женщин, следящих за модой и удовлетворенных своей внешностью, — дамы от 50 до 65 лет.

Топ-модель по-американски

Самой возрастной работающей моделью в мире признана 83-летняя американская модель Кармен Делл'Орефис. Она занесена в Книгу рекордов Гиннеса как топ-модель с самой долгой карьерой. Впервые

Кармен вышла на подиум в 1945 году, когда ей исполнилось 14 лет. Она и сейчас участвует в показе коллекций известных дизайнеров и фотосессиях, снимается в рекламе, доказывая, что возраст совсем не является помехой.

РЕКОРД



1 На подиум вышли модели в возрасте 50 плюс 2 Венера Исламова. 3 Имиджмейкер Элен Коро 4 Прелестная модель в модном жакете из ткани, имитирующей мех



ровненько держа спинку. Галина Мураховская, представительница салона, который одел для подиума моделей, рассказала о текстильных новинках, тонкости выбора тканей и силуэта, советовала зрителям, оценивавшим дефиле, как подобрать креативную модель. В шоу сделали паузу, подиум уступили мастерам бальных танцев, чтобы визажисты успели подготовить модели к финалу, а зрители обсудили эффектные варианты и сделали вывод: надо не бояться примерять дизайнерские новинки, мини, трансформеры, не стесняться носить, что носит молодежь, например предложенные кожаные юбки цвета киви и открытые платья, если это эстетично и к лицу. Не говоря уже о джемперах в обтяжку и брючных костюмах, в которых ходят «возрастные» европейцы.



Я ВСЕГДА — С ОГОНЫЬКОМ!

СВЕТЛАНА МОЖАЕВА
mozhaeva_s@vm.ru

В Культурном центре ЗИЛ прошел модный показ, где моделями стали женщины старшего возраста. Импровизированный подиум сделали прямо в холле здания-памятника советского конструктивизма. Первым делом наш корреспондент направился за кулисы познакомиться с моделями, многие из которых пришли с внуками.

— Я узнала про показ через соцсети. Решила позвонить: пригласили на кастинг, потом в магазин итальянской одежды выбрать себе вещи для подиума, — рассказала участница показа Венера Исламова. — Подобрали несколько платьев, а потом стилисты подсказывали, что выигрышнее смотрится.

— Нам всем 50 с хвостиком. Возраст не хочется афишировать, но многие уже вышли на пенсию. Нельзя нашу категорию жителей города модельерам и закупщикам сбрасывать со счетов, — добавляет Надежда Колесникова. — Мы ведь потенци-

альные покупатели, детей вырастили, многое уже можем себе позволить купить. У нас, к сожалению, выбор невелик. Возможно, не знаем, где искать одежду. Больше бы для нас открывали магазинов, рекламировали, где что приобрести. Всегда бы так выглядеть.

Как самая высокая, первая выйти на подиум готовится Галина Федосеева. Поэтому называет себя пионервожатой. Галина в отличие от остальных не новичок на подиуме: с 20 лет работает моделью, по сей день участву-

ПОДИУМ

ет в фестивалях российской моды в Европе, пишет стихи и прозу.

— Это первый подобный показ, чтобы привлечь внимание к теме «возраст и мода», — считает имиджмейкер Элен Коро. Она тоже заинтересовалась проектом. И конечно, прошла кастинг, потому что сама профессия обязывает ее выглядеть лет на 10 моложе. Ее назвали организаторы одной из самых ярких на проекте.

На подиуме показали 29 модных комплектов сезона: столько, сколько и участниц. Все самое актуальное: платья для коктейля и культпохода, модные «бочонки», мини для тех, кто сохранил хорошую форму, деловые

комплекты и платья для работающих пенсионерок, контрастные кожаные юбки и кашемировые свитера с рукавом реглан, одежда для активного досуга, актуальны в этом сезоне «камуфляж», вязанный трикотаж с лоскутными вставками и жакеты из ткани, имитирующей мех. Чтобы не смотреться скучно и грустно и в мрачных тонах. Модели научили ходить по подиуму, и они шли под молодежную музыку



ЭКСПЕРТ

Моде все возрасты покорны

ЛИДИЯ СОКОЛОВА-СЕРБСКАЯ
ДОКТОР ИСТОРИЧЕСКИХ НАУК,
СОЦИОЛОГ МОДЫ



На дворе XXI век, поэтому нет ничего удивительного, что многие люди в возрасте хотят выглядеть современно и свежо. А учитывая, что с каждым годом пожилых людей в мире становится все больше, дизайнеры одежды все чаще вдохновляются образами людей элегантного возраста. Стараться быть модными, несмотря на годы, на мой взгляд — позиция, достойная уважения. В нашей стране немало известных людей, которые со вкусом одеваются. Например, моя подруга Лариса Анатольевна Лукина, замечательная актриса, всегда выглядит современно, изысканно и подтянуто, хотя ей уже далеко больше 55 лет. Из тех, кого мы видим на экране, еще могу назвать Элину Быстрицкую, Александра Маслякова, Ангелину Вовк... Но в погоне за модой и молодостью всегда важно помнить: все хорошо, что в меру. Поэтому одежда для пожилых людей не должна быть излишне яркой и острой модной. Да, есть экстравагантные пожилые люди, такие, как дизайнер Вивьен Вествуд, но она все-таки профессионально занимается модой, и ее эпатаж не вызывает недоумения. Больше внимания обращайтесь на аксессуары. И самое главное, одежда должна быть комфортной.

И, конечно, не забывать об аксессуарах. По сути шел мастер-класс на тему: что носить и по какому поводу, что с чем комбинировать. Завершал же показ общий выход, как на Неделе моды, переходящий в танцевальный флешмоб. Все участницы получили в подарок книгу «Возраст счастья» о том, как научиться быть оптимистом и открыть в себе новый потенциал. Организаторы решили на подиум вывести женщин постарше, чтобы показать, что в нашем городе много красивых мам и бабушек, и что женщина чаще думает не о возрасте, а о том, как выглядит и что надеть, чтобы произвести впечатление.

— Такое событие для нас подарок, — сказала Елена Мельвил, директор КЦ ЗИЛ. — Тема старшего поколения актуальна и значима. Чтобы все понимали, что есть культура старения. Смелые женщины сегодня вышли на подиум и сбросили как минимум пять лет, почувствовали легкость походки. Они вернутся к своим близким уже другими.

30

процентов взрослых людей реагируют на изменения погодных условий. Среди пожилых людей эта цифра в два раза больше.

Упражнения для сосудов

Вот такую гимнастику для укрепления сосудов предлагает тибетская медицина. Поднимите руки до уровня груди ладонями к себе и сплетите пальцы. Затем медленно, с напряжением, тяните их в разные стороны, пока пальцы не разъединятся. Повторите 10 раз. Другое

упражнение: сцепите мизинцы, потяните кисти рук, пока «звено» не разомкнется. Прделайте то же самое со всеми пальцами. Зажмите между средним и указательным пальцами левой руки мизинец правой и «выдерните» его оттуда. Прделайте со всеми пальцами.

Привет от небесной канцелярии

От метеозависимости страдают как больные, так и вполне здоровые люди. Просто у больных выше риск обострения хронических недугов. В первую очередь на погоду реагируют: кардиологические больные, особенно те, кто перенес инфаркт; пожилые люди,

у которых тонус сосудов снижен в силу возраста; люди, страдающие от вегетососудистой дистонии; гипертоники; больные суставным ревматизмом; люди, страдающие нарушениями центральной нервной системы.



ВАЖНО

КАЖДАЯ ПОГОДА — БЛАГОДАТЬ

СВЕТЛАНА БУДАРЦЕВА
edit@vm.ru

Ну кто станет спорить с известным мастером кино Эльдаром Рязановым, написавшим замечательные слова: «У природы нет плохой погоды. Каждая погода благодать»? И все-таки... Когда



в атмосфере бродяга-антициклон заставляя хвататься за сердце или вырвавшийся на свободу солнечный прутуберанец целится вам прямо в висок, «благодарно принимать» такие покушения на здоровье получается не очень. Особенно трудно приходится тем, кто чувствителен к любым изменениям в небесной канцелярии. Хотя метеозависимость не имеет возраста, больше других страдают представители старшего поколения, у которых за долгую жизнь накопился целый букет хронических заболеваний. Осень с ее переменчивой погодой, дождями и холодными ветрами для них — настоящее испытание.

О том, как пережить непогоду и что делать, если на самочувствие сильно влияют колебания атмосферного давления, наш разговор с заведующей Первым терапевтическим отделением московской больницы № 71 Ольгой Ларцевой (на фото). **Ольга Анатольевна, так существует ли такое заболевание, как метеозависимость или все это домыслы?**

Конечно, вряд ли доктор запишет в вашу карту такой диагноз, как метеозависимость, хотя все мы — и медики, и пациенты — этот термин употребляем до

вольно часто. Ухудшение самочувствия, связанное с изменениями погоды, явление вовсе не новое. Еще древнегреческий врач Гиппократ отмечал связь метеоусловий с обострениями различных недугов. Так что спорить здесь нечего. Ей, этой зависимости, по некоторым данным, страдает чуть ли не половина населения земли. **Осень — время депрессивное. Чувствуете ли вы увеличение пациентов, здоровье которых связано с отклонениями в погоде?**

Изменения артериального давления, головные боли, головокружение, шум и звон в ушах, одышка, дискомфорт в области сердца, раздражительность, быстрая утомляемость, на которые жалуются люди на приеме у врача, — все может быть вызвано и погодными аномалиями. Но эти аномалии не вызывают болезни, а просто усиливают уже существующие. Наш внутренний барометр заранее сообщает о надвигающемся катаклизме вот такими симптомами.

Говорят, метеозависимость — болезнь горожан. Люди, живущие на природе, меньше подвержены влиянию плохой погоды. Так ли это?

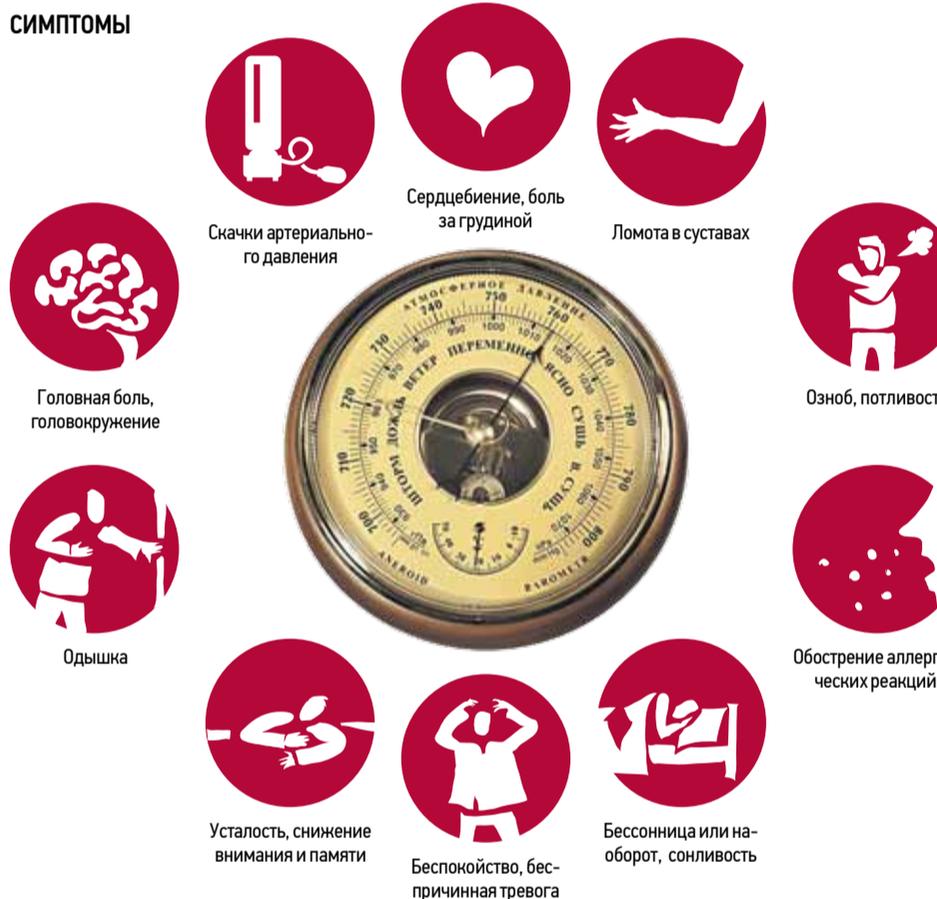
Это так. У жителей городов, особенно больших, куда больше негатива вообще.

САМОЧУВСТВИЕ

Не случайно люди стремятся как можно больше проводить времени «вдали от шума городского». И чем больше мы бываем на свежем воздухе, тем меньше у нас

Метеозависимы ли вы?

СИМПТОМЫ



шансов «заразиться» этой странной болезнью и стать метеопатом. Я слышала о таком эксперименте. В помещении, где собрали группу людей, считающих себя метеозависимыми, создали имитацию различных атмосферных колебаний. И только 15 процентов участников опыта почувствовали что-то неладное. Остальные никаких изменений не ощутили. Это говорит о том, что сила самовнушения у людей все-таки довольно высока и по-настоящему зависимых от погодных катаклизмов на самом деле не так уж много.

Сводки погоды часто заканчиваются призывами быть особенно осторожными в определенные дни. **Как вы считаете, это может у особо впечатлительных людей разжечь страх болезни или принцип «предупрежден — значит вооружен» и в этом случае имеет смысл?** Я скорее склоняюсь ко второму. Ведь если человек знает о том, что изменение, скажем, в атмосферном давлении может вызвать у него ухудшение самочувствия, он наверняка заранее предпримет какие-то профилактические меры, подготовится к возможным последствиям.

Итак, как же уберечься от происков небесной канцелярии и максимально снизить влияние природных катаклизмов на наш организм? Лечиться от метеозависимости бесполезно. Нужно лечить хронические заболевания и стараться вести здоровый образ жизни, как ни банально это звучит. Первым делом позаботиться о сердечно-сосудистой и пищеварительной системах. В «трудные» дни нужно уменьшить физические нагрузки, отложить активный спорт, но в то же время как можно больше гулять на свежем воздухе.

СОВЕТЫ

Совет 1 При высоком давлении важно соблюдать правильное питание. С плохим самочувствием вам помогут справиться свежевыжатые соки, вода с лимоном. При низком давлении поможет контрастный душ, молочно-растительная пища. В такие дни старайтесь не есть ничего жирного и острого, откажитесь от алкоголя и шоколада.

Совет 2 Если синоптики обещают магнитные бури, не надо планировать на это время никаких важных дел и дальних поездок. Конечно, обойдитесь без алкоголя.

Совет 3 Поскольку резкие колебания погоды часто вызывают повышенную утомляемость и раздражительность, то стабилизировать это неприятное состояние можно мягкими успокоительными средствами, например валерьянкой или настойкой пиона.

Совет 4 Упорядочите свой распорядок дня. Как бы ни было сложно, приучите себя ложиться спать в одно и то же время. Кстати, ученые доказали, что самый здоровый сон начинается в период с 22 до 24 часов.

Совет 5 Больше гуляйте на свежем воздухе. Это укрепит ваш иммунитет и снизит метеозависимость.

Как бороться с осенней депрессией



ДВИГАЙТЕСЬ
Поднять настроение осенью и укрепить иммунитет отлично помогает физкультура. Займитесь гимнастикой, больше двигайтесь, запишитесь в бассейн.



ГУЛЯЙТЕ
Не сидите дома! Прогулки по красивому парку повысят ваш жизненный тонус. Чтобы не было скучно, пригласите друзей.



УВЛЕКАЙТЕСЬ
Избавиться от осенней хандры поможет любимое занятие. Вяжите, вышивайте, разгадывайте сканворды, наконец просто читайте.



ПОКУПАЙТЕ
Отличное и проверенное средство по борьбе с депрессией — походы по магазинам. Даже недорогая обновка в вашем гардеробе или купленная «безделушка» в квартиру поднимет настроение и обрадует.

Просто и очень полезно

О целебных свойствах пророщенного пшеничного зерна упоминал еще Гиппократ. В простотках содержится целый витаминно-минеральный комплекс, подаренный нам природой. Советуем вам приготовить общеукрепляющий салат «Здоровье». Возьми-

те в произвольном количестве тертую морковь, мелко порезанные свежие яблоки, груши или сухофрукты. Добавьте зелень и пропущенные через мясорубку пророщенные зерна пшеницы. Все это заправьте медом или лимонным соком по вкусу. Приятного аппетита!

ФАКТ

Музыканты, исполняющие классическую музыку, живут в два раза дольше представителей других музыкальных течений (например, рок-музыки). К такому выводу пришли ученые. Больше же всего повезло дирижерам и арфисткам — 90 процентов из них доживают до 90 лет.



Квасьте на здоровье!

Немногие знают, что квашеная капуста полезнее... свежей. Дело в том, что в процессе заквашивания, которое происходит благодаря молочно-кислотным бактериям, капуста не только не теряет полез-

ных свойств, но и приобретает новые. Содержащийся в ней витамин С укрепляет иммунитет и сосуды.

КАПУСТА

Капуста помогает «обновить» кровь, регулирует обменный процесс, полезна как профилактика при язвенной болезни.

Работа мобильных социальных приемных в конце октября — начале ноября

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Красносельская»
Ул. Русаковская, 3
28 октября
11:00–13:00

■ ■ ■ «Проспект Мира»
Ботанический пер., 7
28 октября
10:00–12:00

■ ■ ■ «Смоленская»
Смоленский бул., 24,
стр. 1
28 октября
11:00–13:00

■ ■ ■ «Октябрьская»
Калужская пл., 1
28 октября
11:00–13:00

■ ■ ■ «Добрынинская»
Ул. М. Ордынка, 35,
стр. 3
30 октября
11:00–14:00

■ ■ ■ «Римская»
Ул. Новорогожская, 5
30 октября
10:00–13:00

ЮГО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Новые Черемушки»
Ул. Гарибальди, 25, корп. 1
28 октября
16:00–17:30

■ ■ ■ «Проспект Вернадского»
Ленинский пр-т, 91
6 ноября
16:00–17:30

■ ■ ■ «Ясенево»
Ул. Паустовского, 2/34
11 ноября
16:00–17:30

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Митино»
Ул. Дубравная, 40/1
30 октября
15:00–17:00

■ ■ ■ «Сходненская»
Б-р Яна Райниса, 2/1
6 ноября
15:00–17:00

■ ■ ■ «Тушинская»
Ул. Подмосковная, 5
13 ноября
15:00–17:00

ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Проспект Вернадского»
Ул. Лобачевского, 66а
28 октября
15:00–17:00

■ ■ ■ «Проспект Вернадского»
Мичуринский пр-т, 54а
30 октября
15:00–17:00

■ ■ ■ «Юго-Западная»
Ул. 26 Бакинских комиссаров, 4,
корп. 2
11 ноября
15:00–17:00

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «ВДНХ»
Ул. Цандера, 9
28 октября
13:00–15:00

■ ■ ■ «Свиблово»
Ул. Енисейская, 2,
корп. 2
11 ноября
11:00–13:00

■ ■ ■ «Отрадное»
Ул. Декабристов, 24
11 ноября
14:00–16:00

СЕВЕРНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Войковская»
Ул. Коптевская, 24
28 октября
14:00–17:00

■ ■ ■ «Речной вокзал»
Ленинградское ш., 98, корп. 5
30 октября
14:00–17:00

■ ■ ■ «Динамо»
Старый Петровско-Разумовский пр-д, 1/23
11 ноября
14:00–17:00

■ ■ ■ «Сокол»
Ул. 2-я Песчаная
(в парке у фонтана)
13 ноября
14:00–17:00

ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Печатники»
Ул. Кухмистерова, 4
30 октября
10:00–12:00

■ ■ ■ «Кузьминки»
Волгоградский пр-т, 86, корп. 2
30 октября
13:30–14:30

■ ■ ■ «Жулебино»
Жулебинский бул., 36,
корп. 3
6 ноября
10:00–12:00

■ ■ ■ «Выхино»
Рязанский пр-т, 93,
корп. 2
6 ноября
16:00–18:00

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Новогиреево»
Ул. Реутовская, 6а
28 октября
14:00–18:00

■ ■ ■ «Измайловская»
Ул. Первомайская, 3
30 октября
14:00–18:00

■ ■ ■ «Сокольники»
Ул. Русаковская, 28
6 ноября
14:00–18:00

■ ■ ■ «Шоссе Энтузиастов»
Ул. Буракова, 17/2
11 ноября
14:00–18:00

Афиша

ПОСЛУШАТЬ ХОРОШУЮ МУЗЫКУ

■ ■ ■ «Кунцевская»
Ул. Козлова, 48
ДШИ им. Саульского
28 октября

16:30



Очередная встреча любителей камерной музыки пройдет в малом зале Детской школы искусств имени Саульского. Исполнителями на концерте «От барокко — к джазу!», который пройдет 28 октября станут лауреаты различных международных конкурсов, солисты Москонцерта Аркадий Резник (гитара) и Олег Бугаев (виолончель). Аркадий Резник — участник многочисленных музыкальных фестивалей, в том числе фестивалей классической гитары, выступал в лучших концертных залах Москвы, Петербурга, европейских столиц. Олега Бугаева называют виртуозом с блестящим звуком и совершенной техникой. Его виолончель звучала более чем в 60 городах России и мира.



ПОБЫВАТЬ НА ВЫСТАВКЕ СОБАК

■ ■ ■ «Бауманская»
Переведеновский пер., 18
Центр творческих индустрий «Фабрика»
26 октября

11:00 18:00

Взрослые животные и игривые щенки, лохматые и гладкошерстные, мелкие и крупные, породистые и дворняги — со-

баки ищут себе настоящего друга и доброго хозяина. Все животные привиты и здоровы. Собираясь на выставку, захватите с собой паспорт — передаче животного предшествует заключение договора. В рамках выставки будет открыт пункт сбора корма. С радостью будут приняты собачьи и кошачьи корма, рис и гречка, которые пойдут для питания собак из приютов.

ЗАПУСТИТЬ ВОДНЫЕ ФОНАРИКИ

■ ■ ■ «Сокольники»
Парк «Сокольники»
26 октября 20:00–22:00

20:00 22:00

Осенний вечер станет ярче благодаря необычному мероприятию, которое пройдет в парке «Сокольники». Развевать темноту



и плохое настроение позволит спуск на воду разноцветных фонариков. Принять участие в этой затее может каждый. Отпуская свой фонарик в плавание по парковому пруду, можно распрощаться с неудачами прошлого и загадать желание о счастливом будущем. Не зря эта красивая восточная традиция до сих пор жива.

ПОСЕТИТЬ ОСЕНнюю ЯРМАКУ

■ ■ ■ «ВДНХ»
Пр-т Мира, 150
Гостиница «Космос»
8 ноября

11:00 19:00

На осенней выставке-ярмарке Fresh Market гостей ждет увлекательное путешествие по Азии, Европе и Африке, во время которого они смогут приобрести красивые и необычные вещицы для себя, родных и друзей. Для посетителей будут организованы мастер-классы. К примеру, на ярмарке можно будет освоить чайную церемонию, посетить урок йоги, насладиться развлекательной программой.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

18:00 Начало

12:00 21:00 Время работы

400 Входной билет